

# HEERLIJKE ZOMER

AFVALLEN MET PROJECT GEZOND



[WWW.PROJECTGEZOND.NL](http://WWW.PROJECTGEZOND.NL)



## INHOUD

VOORWOORD 007

ZO GEBRUIK JE DE WEEKMENU'S 009

JE CALORIEBEHOEFTE BEPALEN 015

WEEKMENU'S 024

RECEPTEN 090

DE BEREIDING VAN... 172

BOODSCHAPPENLIJSTJES 178

NOG MEER LEKKERE RECEPTEN 188

RECEPTENREGISTER 192





## VOORWOORD

Achter de wolken schijnt de zon. En na regen komt zonneschijn. Dus wat komt er na een winterboek? Juist, een zomerboek! Dat is niet heel verrassend, maar wel erg leuk!

Want wat was het fijn om dit boek te mogen maken. Normaliter vind je in onze boeken weinig recepten die seizoensgebonden zijn. Daarom is het extra leuk als je een keer helemaal 'los' kunt gaan en al die zomerse ideeën mag uitwerken.

Je zult zien dat de meeste recepten heel eenvoudig zijn. Sommige zijn net wat ingewikkelder, maar we kunnen je verzekeren dat het alle moeite waard is.

Laten we hopen op een hele mooie, zonnige zomer. Veel van de recepten in dit boek kun je namelijk perfect op de barbecue bereiden. En de recepten die je niet op de barbecue maakt, smaken natuurlijk ook lekkerder als je er buiten in het zonnetje van kunt genieten.

Tot slot willen we je bedanken voor het feit dat je met ons boek aan de slag gaat! Geniet van het koken en natuurlijk van het eten. Daarnaast hopen we van harte dat je je eventuele afslankdoelen behaalt. Op een culinaire en ontspannen manier.

Geniet van de zomer!

Natalia en Walter



# ZO GEBRUIK JE DE WEEKMENU'S

Heb je al vaker weekmenu's van Project Gezond gevolgd? Dan kun je dit hoofdstuk gerust overslaan. Er is namelijk niets veranderd aan de manier waarop je onze weekmenu's gebruikt. Is dit jouw eerste kennismaking met Project Gezond? Dan raden we je aan om dit onderdeel juist goed door te nemen. We vertellen je namelijk exact hoe je onze weekmenu's en recepten op de meest effectieve manier kunt gebruiken.

## HET KIEZEN VAN HET JUISTE AANTAL CALORIEËN

Elk weekmenu is gemaakt in vier calorievarianten. Namelijk 1.250, 1.500, 1.800 en 2.100 Kcal.

Aan de hand van de tabellen op pagina 16 tot en met 23 kun je eenvoudig bepalen wat jouw caloriebehoefte is. Dit is afhankelijk van verschillende factoren zoals je geslacht, lengte, gewicht, leeftijd en het aantal uur dat je per week sport.

Om af te vallen adviseren wij je om dagelijks ongeveer 500 Kcal minder te eten dan je caloriebehoefte is. Daarmee val je ongeveer een halve kilo per week af. Deze 500 Kcal hebben wij niet verwerkt in de tabellen. Het is dus de bedoeling dat je eerst jouw caloriebehoefte opzoekt en daar vervolgens 500 Kcal vanaf trekt.

Komt jouw caloriebehoefte uit op 1.500 Kcal of minder per dag dan is ons advies om een aftrek van ongeveer 300 Kcal aan te houden. 500 Kcal is op deze caloriebehoefte te veel en

kan ervoor zorgen dat je te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt en voortdurend last hebt van een hongergevoel.

## VOORBEELD

Jouw caloriebehoefte komt volgens de tabel uit op 2.269 Kcal per dag. Om ongeveer een halve kilo per week af te vallen moet je dagelijks 500 Kcal minder eten dan jouw behoefte. Dit betekent dat je 2.269 - 500 = 1.769 Kcal per dag mag eten. In dat geval kies je er dus logischerwijs voor om het weekmenu van 1.800 Kcal te volgen.

## GOED OM TE WETEN

In de calorietabellen werken we met 'ranges' voor lengte, leeftijd en gewicht. Hierdoor wijkt de uitkomst vrijwel altijd enigszins af van jouw exacte caloriebehoefte. Dit verschil is maximaal 40 Kcal en in de meeste gevallen zelfs minder. Op [projectgezond.nl/hoeveel/](http://projectgezond.nl/hoeveel/) kun je een berekening maken die is afgestemd op jouw exacte lengte, leeftijd en gewicht.

## KOMT JOUW BEREKENING PRECIES TUSSEN TWEE MENU'S UIT?

Stel, jouw caloriebehoefte is 2.150 Kcal per dag. Na de aftrek van 500 Kcal kom je uit op 1.650 Kcal per dag. Precies tussen het menu van 1.500 en dat van 1.800 Kcal in. Je kunt dan grofweg drie dingen doen:

- Het menu van 1.800 Kcal volgen maar de tussendoortjes en de avondsnack iets kleiner maken.
- Het menu van 1.500 Kcal volgen en dagelijks een boterham extra eten of de tussendoortjes en avondsnack iets vergroten.
- Gewoon het menu van 1.800 Kcal volgen. Je zit dan 350 Kcal onder je behoefte waardoor je iets minder snel afvalt maar dat is niet erg.

Het is in dit geval niet verstandig om het menu van 1.500 Kcal te volgen. Dan eet je namelijk 650 Kcal per dag onder je behoefte en dat is een erg groot 'gat'. De kans is groot dat je heel vaak trek hebt en bovendien loop je het risico dat je stofwisseling in de war raakt.

## ZES EETMOMENTEN PER DAG

Elk dagmenu bestaat uit zes eetmomenten. Op deze manier blijft je bloedsuikerspiegel zo stabiel mogelijk. Dit voorkomt dat je trek krijgt en gaat snoepen of dat je meer gaat eten dan je daadwerkelijk nodig hebt.

Verder zorgen meerdere kleine maaltijden voor een betere stofwisseling. En tot slot heb je nooit meer last van een enorm vol gevoel. Ook erg prettig!

Komt het je op een bepaald moment toch beter uit om eetmomenten samen te voegen dan is dat mogelijk. Je kunt dit bijvoorbeeld ook doen als je een keer uitgebreid wilt dineren. Je voegt dan het middagtussendoortje, het diner en de avondsnack samen tot één uitgebreide maaltijd. Op die manier kun je een stevige maaltijd eten zonder dat je veel te veel calorieën binnenkrijgt.

## AFVALLEN DOOR MEER TE GAAN ETEN

Het komt regelmatig voor dat het afvallen niet lukt doordat je juist te weinig eet. Je lichaam is dan in de zogenaamde spaarstand terecht gekomen. Dit kun je zien als een soort crisis of oorlog.

Omdat er zo weinig voedsel binnenkomt gaat je lichaam er alles aan doen om te functioneren met zo min mogelijk voedingsstoffen. Met als gevolg dat je stofwisseling vertraagt. Komt er wel een keer iets extra binnen (bijvoorbeeld tijdens de vakantie, met Kerst of bij een barbecue) dan slaat je lichaam dit allemaal op voor als er weer barre tijden aanbreken.

Door weer meer te gaan eten vertel je je lichaam als het ware dat de crisis voorbij is en dat het niet nodig is om zo zuinig aan te doen. Je stofwisseling verbetert, je gaat meer verbranden en valt af. Door meer te eten.

Het is vaak wel zo dat mensen die in de spaarstand zitten de eerste weken wat aankomen voordat ze afvallen. Het lichaam heeft namelijk even tijd nodig om te concluderen dat er weer voldoende voeding binnenkomt.

## HOOFDPIJN EN ANDERE LICHAMELIJKE KLACHTEN

Als je anders gaat eten is het mogelijk dat je hier in het begin lichamelijke klachten van krijgt. Vooral als de verandering heel groot is.

Je kunt bijvoorbeeld last krijgen van hoofdpijn, misselijkheid, koude rillingen, een flauw gevoel, winderigheid of een moeilijkere stoelgang. Dit heeft alles te maken met het feit dat je lichaam zich moet aanpassen aan je nieuwe eetpatroon.

Binnen twee weken horen deze klachten over te zijn. Bovendien hebben de meeste mensen helemaal geen klachten dus laat je vooral niet afschrikken.

## ALS JE TOCH MEER TREK HEBT

Het kan best eens voorkomen dat je tijdens het volgen van onze weekmenu's extra trek hebt. Wat kun je dan het beste doen?

## VRAAG JEZELF AF OF JE ECHT TREK HEBT

Het klinkt misschien vreemd, maar soms denk je alleen maar dat je trek hebt. Het kan heel goed zijn dat je juist dorst hebt of dat je moe bent. Begin dus altijd met een glas water.

## KIES VOOR IETS GEZONDS

Heb je toch echt trek dan is het verstandig om iets gezonds te eten. Bijvoorbeeld groente of fruit. Daar zitten niet veel calorieën in en juist wel veel vezels. Die vezels geven je een verzadigd gevoel waardoor de trek verdwijnt.

Eiwit zorgt ook voor een verzadigd gevoel. Een eiwitrijk tussendoortje zoals een schaalkje kwark of een portie gerookte kip is dus ook een prima optie bij extra trek.

## SLAAP VOLDOENDE

Als je (te) weinig slaapt zit er minder van het hormoon leptine in je bloed. En leptine zorgt er nu net voor dat je een verzadigd gevoel hebt. Bij te weinig slaap neemt het hormoon ghreline juist toe. En dat hormoon veroorzaakt een hongergevoel.

Met andere woorden: te weinig slaap zorgt ervoor dat je meer trek hebt en minder snel een verzadigd gevoel. Reden genoeg dus om voldoende slaap te pakken!

## HET GEVOEL DAT JE HEEL VEEL

### 'MOET' ETEN

Het kan heel goed voorkomen dat je het idee hebt dat je met Project Gezond meer moet eten dan voorheen. In zekere zin klopt dat ook.

Een Snickers eet je veel makkelijker en sneller op dan 200 gram groente. Toch bevat één Snickers ongeveer vier keer zoveel calorieën als 200 gram wortels.

Met onze weekmenu's krijg je dagelijks dus meer gewicht aan voeding binnen maar wel minder calorieën. Tenzij je in de spaarstand zat natuurlijk, maar dan klopt het ook daadwerkelijk dat je meer (calorieën) bent gaan eten.

## VRAGEN? WIJ HELPEN JE GRAAG!

Heb je ondanks de uitleg hierboven toch vragen over hoe je het maximale uit Project Gezond kunt halen?

Stuur een e-mail naar [boek@projectgezond.nl](mailto:boek@projectgezond.nl) dan gaan wij je helpen.

## PRODUCTEN DIE JE MISSCHIEN NOG NIET KENT

Er zijn een aantal producten die regelmatig op onze weekmenu's voorkomen maar niet bij iedereen bekend zijn. Om je een ellenlange zoektocht in de supermarkt te besparen hebben we besloten ze een apart plekje in dit boek te geven.

### GRANOLA

Een (ontbijt)mix van granen, noten, zaden en gedroogd fruit. De lekkerste granola maak je zelf met de recepten die je vindt op [projectgezond.nl](http://projectgezond.nl). Zo hebben we bijvoorbeeld winterse granola, koffiegranola, tropische granola en een basisvariant die ook nooit gaat vervelen.

### ZUIVELSPREAD

Smeerbaar broodbeleg op basis van zuivel. Onze favorieten zijn die met bieslook en tuinkruiden. Bekende zuivelspreadmerken zijn Philadelphia en Arla maar er zijn ook steeds meer huismerken verkrijgbaar.

### GROENTESPREAD

Broodbeleg op basis van fijne groente. Wordt onder andere gemaakt door Heinz en Zonnatura. Maar ook hiervoor hebben wij een aantal heerlijke recepten. Deze recepten vind je op [projectgezond.nl/groentespreads](http://projectgezond.nl/groentespreads).

### SESAMKOEKJES

Een zoet tussendoortje gemaakt van met name sesamzaad en honing. Zonnatura was één van de eerste fabrikanten van dit product maar inmiddels zijn er allerlei verschillende merken verkrijgbaar.

En, je voelt 'm al aankomen. Wij hebben ook een recept om zelf sesamkoekjes te maken. Dit recept vind je op [projectgezond.nl/sesamkoekjes](http://projectgezond.nl/sesamkoekjes).



# WEEKMENU'S



Bereken je caloriebehoefte op pagina 15 of online op [www.projectgezond.nl/hoeveel](http://www.projectgezond.nl/hoeveel)

#### MAANDAG

##### Ontbijt (204 Kcal)

150 gr kwark  
25 gr granola  
50 gr aardbeien

##### Tussendoor (51 Kcal)

1 rijstwafel met  
groentespread  
en rauwkost

##### Lunch (323 Kcal)

1 snee brood met  
magere vleeswaren  
en rauwkost  
1 snee brood met  
smeerkaas en  
rauwkost  
150 ml melk

##### Tussendoor (92 Kcal)

150 gr fruitsalade  
van fruit naar keuze

##### Diner (473 Kcal) pag. 92

andijviestamppot  
met zoete aardappel,  
gehaktballetjes en  
Hüttenkäse (recept,  
maar dan met 150 gr  
zoete aardappel,  
60 gr half-om-half  
gehakt en 100 gr  
andijvie p.p.)

##### Snack (139 Kcal)

25 gr elitehaver

#### DINSDAG

##### Ontbijt (186 Kcal)

1 beschuit met kaas  
1 beschuit met jam

##### Tussendoor (164 Kcal)

2 kiwi's  
150 ml melk

##### Lunch (299 Kcal)

1 volkoren pistolet met:  
40 gr Hüttenkäse  
50 gr komkommer  
1 tomaat  
ijsbergsla naar smaak  
100 gr druiven

##### Tussendoor (164 Kcal)

150 gr yoghurt  
20 gr elitehaver

##### Diner (343 Kcal)

75 gr ongepaneerde  
schnitzel  
150 gr aardappel-  
schijfjes  
150 gr wortels

##### Snack (116 Kcal) pag. 95

2 verleidelijke bounty  
bites (recept)

#### WOENSDAG

##### Ontbijt (195 Kcal)

150 ml melk  
25 gr havermout  
50 gr mangostukjes

##### Tussendoor (76 Kcal)

1 sesamkoekje

##### Lunch (305 Kcal)

1 snee brood met jam  
1 snee brood met  
groentespread  
en rauwkost  
1 appel

##### Tussendoor (116 Kcal)

2 verleidelijke bounty  
bites (recept) pag. 95

##### Diner (400 Kcal)

75 gr kipfilet pag. 174  
45 gr mihoen  
halve ui  
1 teentje knoflook  
halve paprika  
75 gr champignons  
50 gr taugé  
25 gr chilisaus

##### Snack (173 Kcal) pag. 174

75 gr gehaktballetjes

#### DONDERDAG

##### Ontbijt (214 Kcal)

2 crackers met  
zuivelspread  
150 ml melk

##### Tussendoor (116 Kcal)

2 verleidelijke bounty  
bites (recept) pag. 95

##### Lunch (333 Kcal)

1 snee brood met kaas  
en rauwkost  
1 snee brood met jam  
1 kiwi

##### Tussendoor (139 Kcal)

25 gr elitehaver

##### Diner (374 Kcal)

75 gr groenteburger  
150 gr zoete aardappel  
150 gr broccoli

##### Snack (84 Kcal)

125 gr kwark  
50 gr aardbeien

#### VRIJDAG

##### Ontbijt (209 Kcal)

Een smoothie van:  
150 gr yoghurt  
25 gr havermout  
50 gr mangostukjes  
5 gr kokosrasp

##### Tussendoor (136 Kcal)

1 notenreep

##### Lunch (230 Kcal)

150 gr rauwkostsalade  
met dressing  
naar keuze  
1 cracker met magere  
vleeswaren  
1 cracker met  
groentespread

##### Tussendoor (105 Kcal)

1 banaan

##### Diner (476 Kcal) pag. 96

spaghetti met pittige  
knoflookgarnalen  
en peultjes (recept)

##### Snack (122 Kcal)

4 cherrytomaten  
30 gr feta  
Provençaalse kruiden  
naar smaak  
OF  
1 drankje naar keuze

#### ZATERDAG

##### Ontbijt (231 Kcal)

150 gr yoghurt  
25 granola  
1 appel

##### Tussendoor (57 Kcal)

100 gr druiven

##### Lunch (316 Kcal)

2 sneeën brood  
met appelstroop  
150 ml melk

##### Tussendoor (76 Kcal)

1 sesamkoekje

##### Diner (537 Kcal) pag. 99

taco's met kip en  
guacamole (recept)

##### Snack (122 Kcal)

3 toastjes met  
komkommersalade  
OF  
1 drankje naar keuze

#### ZONDAG

##### Ontbijt (414 Kcal)

1 snee brood  
eieren met spek uit  
de oven (recept) pag. 100

##### Tussendoor (50 Kcal)

1 rijstwafel met jam

##### Lunch (298 Kcal)

1 bruin bolletje met:  
30 gr komkommer-  
salade  
ijsbergsla naar smaak  
1 banaan  
150 ml melk

##### Tussendoor (35 Kcal)

150 gr rauwkost  
naar keuze

##### Diner (395 Kcal) pag. 174

75 gr runderreepjes  
45 gr woknoedels  
150 gr Oosterse  
wokgroente  
25 ml hoisin woksau

##### Snack (92 Kcal)

150 gr fruitsalade  
van fruit naar keuze





Bereken je caloriebehoefte op pagina 15 of online op [www.projectgezond.nl/hoeveel](http://www.projectgezond.nl/hoeveel)

#### MAANDAG

##### Ontbijt (225 Kcal)

150 gr kwark  
30 gr granola  
50 gr aardbeien

##### Tussendoor (51 Kcal)

1 rijstwafel met  
groentespread  
en rauwkost

##### Lunch (457 Kcal)

2 sneeën brood met  
magere vleeswaren  
en rauwkost  
1 snee brood met  
smeerkaas en  
rauwkost  
150 ml melk

##### Tussendoor (92 Kcal)

150 gr fruitsalade  
van fruit naar keuze

**Diner (545 Kcal)** pag. 92  
andijviestamppot  
met zoete aardappel,  
gehaktballetjes en  
Hüttenkäse (recept)

##### Snack (139 Kcal)

25 gr elitehaver

#### DINSDAG

##### Ontbijt (303 Kcal)

2 beschuiten met kaas  
1 beschuit met jam

##### Tussendoor (164 Kcal)

2 kiwi's  
150 ml melk

##### Lunch (327 Kcal)

1 volkoren pistolet met:  
40 gr Hüttenkäse  
50 gr komkommer  
1 tomaat  
ijsbergsla naar smaak  
150 gr druiven

##### Tussendoor (181 Kcal)

200 gr yoghurt  
20 gr elitehaver

##### Diner (343 Kcal)

75 gr ongepaneerde  
schnitzel  
150 gr aardappel-  
schijfjes  
150 gr wortels

**Snack (174 Kcal)** pag. 95  
3 verleidelijke bounty  
bites (recept)

#### WOENSDAG

##### Ontbijt (195 Kcal)

150 ml melk  
25 gr havermout  
50 gr mangostukjes

##### Tussendoor (76 Kcal)

1 sesamkoekje

##### Lunch (488 Kcal)

2 sneeën brood met jam  
1 snee brood met  
groentespread  
en rauwkost  
1 gekookt ei  
1 appel

##### Tussendoor (174 Kcal)

3 verleidelijke bounty  
bites (recept) pag. 95

##### Diner (400 Kcal)

75 gr kipfilet pag. 174  
45 gr mihoen  
halve ui  
1 teentje knoflook  
halve paprika  
75 gr champignons  
50 gr taugé  
25 gr chilisaus

**Snack (173 Kcal)** pag. 174  
75 gr gehaktballetjes

#### DONDERDAG

##### Ontbijt (216 Kcal)

1 cracker met  
zuivelspread  
1 cracker met  
appelstroop  
150 ml melk

##### Tussendoor (116 Kcal)

2 verleidelijke bounty  
bites (recept) pag. 95

##### Lunch (504 Kcal)

2 sneeën brood met  
kaas en rauwkost  
1 snee brood met jam  
1 kiwi

##### Tussendoor (139 Kcal)

25 gr elitehaver

##### Diner (417 Kcal)

100 gr groenteburger  
150 gr zoete aardappel  
150 gr broccoli

##### Snack (107 Kcal)

150 gr kwark  
75 gr aardbeien

#### VRIJDAG

##### Ontbijt (260 Kcal)

Een smoothie van:  
200 gr yoghurt  
30 gr havermout  
75 gr mangostukjes  
5 gr kokosrasp

##### Tussendoor (136 Kcal)

1 notenreep

##### Lunch (296 Kcal)

200 gr rauwkostsalade  
met dressing  
naar keuze  
1 cracker met  
pindakaas  
1 cracker met magere  
vleeswaren

##### Tussendoor (105 Kcal)

1 banaan

**Diner (476 Kcal)** pag. 96  
spaghetti met pittige  
knoflookgarnalen  
en peultjes (recept)

##### Snack (218 Kcal)

4 cherrytomaten  
30 gr feta  
Provençaalse kruiden  
naar smaak  
1 drankje naar keuze

#### ZATERDAG

##### Ontbijt (231 Kcal)

150 gr yoghurt  
25 granola  
1 appel

##### Tussendoor (57 Kcal)

100 gr druiven

##### Lunch (435 Kcal)

2 sneeën brood  
met appelstroop  
1 snee brood met  
smeerkaas en  
rauwkost  
150 ml melk

##### Tussendoor (76 Kcal)

1 sesamkoekje

**Diner (537 Kcal)** pag. 99  
taco's met kip en  
guacamole (recept)

**Snack (183 Kcal)**  
3 toastjes met  
komkommersalade  
1 drankje naar keuze

#### ZONDAG

##### Ontbijt (493 Kcal)

2 sneeën brood  
eieren met spek uit pag. 100  
de oven (recept)

##### Tussendoor (107 Kcal)

2 rijstwafels met  
zuivelspread  
en rauwkost

##### Lunch (378 Kcal)

1 volkoren pistolet met:  
50 gr komkommer-  
salade  
ijsbergsla naar smaak  
1 banaan  
150 ml melk

##### Tussendoor (46 Kcal)

200 gr rauwkost  
naar keuze

##### Diner (395 Kcal)

pag. 174

75 gr runderreepjes  
45 gr woknoedels  
150 gr Oosterse  
wokgroente  
25 ml hoisin woksaus

##### Snack (92 Kcal)

150 gr fruitsalade  
van fruit naar keuze



Bereken je caloriebehoefte op pagina 15 of online op [www.projectgezond.nl/hoeveel](http://www.projectgezond.nl/hoeveel)

#### MAANDAG

##### Ontbijt (303 Kcal)

200 gr kwark  
40 gr granola  
75 gr aardbeien

##### Tussendoor (102 Kcal)

2 rijstwafels met  
groentespread  
en rauwkost

##### Lunch (483 Kcal)

2 sneeën brood met  
magere vleeswaren  
en rauwkost  
1 snee brood met  
smeerkaas en  
rauwkost  
200 ml melk

##### Tussendoor (153 Kcal)

250 gr fruitsalade  
van fruit naar keuze

**Diner (545 Kcal)** pag. 92  
andijviestamppot  
met zoete aardappel,  
gehaktballetjes en  
Hüttenkäse (recept)

##### Snack (222 Kcal)

40 gr elitehaver

#### DINSDAG

##### Ontbijt (345 Kcal)

2 beschuiten met kaas  
1 beschuit met  
pindakaas

##### Tussendoor (188 Kcal)

2 kiwi's  
200 ml melk

##### Lunch (384 Kcal)

1 volkoren pistolet met:  
40 gr Hüttenkäse  
50 gr komkommer  
1 tomaat  
ijsbergsla naar smaak  
250 gr druiven

##### Tussendoor (237 Kcal)

200 gr yoghurt  
30 gr elitehaver

##### Diner (458 Kcal)

125 gr ongepaneerde  
schnitzel  
150 gr aardappel-  
schijfjes  
200 gr wortels

##### Snack (174 Kcal)

3 verleidelijke bounty  
bites (recept) pag. 95

#### WOENSDAG

##### Ontbijt (271 Kcal)

200 ml melk  
35 gr havermout  
75 gr mangostukjes

##### Tussendoor (152 Kcal)

2 sesamkoekjes

##### Lunch (488 Kcal)

2 sneeën brood met jam  
1 snee brood met  
groentespread  
en rauwkost  
1 gekookt ei  
1 appel

##### Tussendoor (174 Kcal)

3 verleidelijke bounty  
bites (recept) pag. 95

##### Diner (508 Kcal)

100 gr kipfilet pag. 174  
65 gr mihoen  
halve ui  
1 teentje knoflook  
halve paprika  
75 gr champignons  
50 gr taugé  
30 gr chilisaus

##### Snack (214 Kcal)

100 gr gehaktballetjes pag. 174

#### DONDERDAG

##### Ontbijt (311 Kcal)

2 crackers met  
zuivelspread  
1 cracker met  
appelstroop  
200 ml melk

##### Tussendoor (174 Kcal)

3 verleidelijke bounty  
bites (recept) pag. 95

##### Lunch (504 Kcal)

2 sneeën brood met  
kaas en rauwkost  
1 snee brood met jam  
1 kiwi

##### Tussendoor (167 Kcal)

25 gr elitehaver

##### Diner (485 Kcal)

100 gr groenteburger  
200 gr zoete aardappel  
200 gr broccoli

##### Snack (142 Kcal)

200 gr kwark  
100 gr aardbeien

#### VRIJDAG

##### Ontbijt (312 Kcal)

Een smoothie van:  
200 gr yoghurt  
40 gr havermout  
100 gr mangostukjes  
5 gr kokosrasp

##### Tussendoor (136 Kcal)

1 notenreep

##### Lunch (430 Kcal)

250 gr rauwkostsalade  
met dressing  
naar keuze  
2 crackers met  
pindakaas  
1 cracker met magere  
vleeswaren

##### Tussendoor (105 Kcal)

1 banaan

**Diner (476 Kcal)** pag. 96  
spaghetti met pittige  
knoflookgarnalen  
en peultjes (recept)

##### Snack (312 Kcal)

8 cherrytomaten  
60 gr feta  
Provençaalse kruiden  
naar smaak  
1 drankje naar keuze

#### ZATERDAG

##### Ontbijt (312 Kcal)

200 gr yoghurt  
40 granola  
1 appel

##### Tussendoor (86 Kcal)

150 gr druiven

##### Lunch (459 Kcal)

2 sneeën brood  
met appelstroop  
1 snee brood met  
smeerkaas en  
rauwkost  
200 ml melk

##### Tussendoor (152 Kcal)

2 sesamkoekjes

**Diner (537 Kcal)** pag. 99  
taco's met kip en  
guacamole (recept)

##### Snack (243 Kcal)

6 toastjes met  
komkommersalade  
1 drankje naar keuze

#### ZONDAG

##### Ontbijt (493 Kcal)

2 sneeën brood  
eieren met spek uit pag. 100  
de oven (recept)

##### Tussendoor (156 Kcal)

2 rijstwafels met  
zuivelspread  
en rauwkost  
1 rijstwafel met jam

##### Lunch (402 Kcal)

1 volkoren pistolet met:  
50 gr komkommer-  
salade  
ijsbergsla naar smaak  
1 banaan  
200 ml melk

##### Tussendoor (58 Kcal)

250 gr rauwkost  
naar keuze

##### Diner (529 Kcal)

100 gr runderreepjes pag. 174  
65 gr woknoedels  
200 gr Oosterse  
wokgroente  
30 ml hoisin woksau

##### Snack (153 Kcal)

250 gr fruitsalade  
van fruit naar keuze



Bereken je caloriebehoefte op pagina 15 of online op [www.projectgezond.nl/hoeveel](http://www.projectgezond.nl/hoeveel)

#### MAANDAG

##### Ontbijt (333 Kcal)

200 gr kwark  
45 gr granola  
100 gr aardbeien

##### Tussendoor (234 Kcal)

2 rijstwafels met pindakaas  
1 rijstwafel met groentespread en rauwkost

##### Lunch (603 Kcal)

2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost  
1 snee brood met smeerkaas en rauwkost  
1 snee brood met appelstroop  
200 ml melk

##### Tussendoor (153 Kcal)

250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

##### Diner (545 Kcal) pag. 92

andijviestamppot met zoete aardappel, gehaktballetjes en Hüttenkäse (recept)

##### Snack (222 Kcal)

40 gr elitehaver

#### DINSDAG

##### Ontbijt (482 Kcal)

2 beschuiten met kaas  
1 beschuit met pindakaas  
1 beschuit met jam  
1 gekookt ei

##### Tussendoor (188 Kcal)

2 kiwi's  
200 ml melk

##### Lunch (384 Kcal)

1 volkoren pistolet met: 40 gr Hüttenkäse  
50 gr komkommer  
1 tomaat  
ijsbergsla naar smaak  
250 gr druiven

##### Tussendoor (237 Kcal)

200 gr yoghurt  
30 gr elitehaver

##### Diner (563 Kcal)

125 gr ongepaneerde schnitzel  
150 gr aardappelschijfjes  
200 gr wortels  
1 banaan

##### Snack (232 Kcal) pag. 95

4 verleidelijke bounty bites (recept)

#### WOENSDAG

##### Ontbijt (305 Kcal)

200 ml melk  
40 gr havermout  
100 gr mangostukjes

##### Tussendoor (228 Kcal)

3 sesamkoekjes

##### Lunch (659 Kcal)

2 sneeën brood met jam  
1 snee brood met groentespread en rauwkost  
1 snee brood met kaas en rauwkost  
1 gekookt ei  
1 appel

##### Tussendoor (174 Kcal)

3 verleidelijke bounty bites (recept) pag. 95

##### Diner (508 Kcal)

100 gr kipfilet pag. 174  
65 gr mihoen  
halve ui  
1 teentje knoflook  
halve paprika  
75 gr champignons  
50 gr taugé  
30 gr chilisaus

##### Snack (214 Kcal) pag. 174

100 gr gehaktballetjes

#### DONDERDAG

##### Ontbijt (381 Kcal)

2 crackers met zuivelspread  
1 cracker met appelstroop  
1 cracker met smeerkaas  
200 ml melk

##### Tussendoor (174 Kcal)

3 verleidelijke bounty bites (recept) pag. 95

##### Lunch (684 Kcal)

2 sneeën brood met kaas en rauwkost  
1 snee brood met jam  
1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost  
1 kiwi

##### Tussendoor (194 Kcal)

35 gr elitehaver

##### Diner (528 Kcal)

100 gr groenteburger  
200 gr zoete aardappel  
200 gr broccoli

##### Snack (142 Kcal)

200 gr kwark  
100 gr aardbeien

#### VRIJDAG

##### Ontbijt (312 Kcal)

Een smoothie van: 200 gr yoghurt  
40 gr havermout  
100 gr mangostukjes  
5 gr kokosrasp

##### Tussendoor (272 Kcal)

2 notenrepen

##### Lunch (493 Kcal)

250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze  
2 sneeën brood met magere vleeswaren  
1 snee brood met groentespread

##### Tussendoor (201 Kcal)

1 banaan  
200 ml melk

##### Diner (476 Kcal) pag. 96

spaghetti met pittige knoflookgarnalen en peultjes (recept)

##### Snack (312 Kcal)

8 cherrytomaten  
60 gr feta  
Provençaalse kruiden naar smaak  
1 drankje naar keuze

#### ZATERDAG

##### Ontbijt (333 Kcal)

200 gr yoghurt  
45 granola  
1 appel

##### Tussendoor (143 Kcal)

250 gr druiven

##### Lunch (593 Kcal)

2 sneeën brood met appelstroop  
1 snee brood met smeerkaas en rauwkost  
1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost  
200 ml melk

##### Tussendoor (228 Kcal)

3 sesamkoekjes

##### Diner (537 Kcal) pag. 99

taco's met kip en guacamole (recept)

##### Snack (243 Kcal)

6 toastjes met komkommersalade  
1 drankje naar keuze

#### ZONDAG

##### Ontbijt (493 Kcal)

2 sneeën brood eieren met spek uit de oven (recept) pag. 100

##### Tussendoor (156 Kcal)

2 rijstwafels met zuivelspread en rauwkost  
1 rijstwafel met jam

##### Lunch (459 Kcal)

1 volkoren pistolet met: 50 gr komkommer-salade  
ijsbergsla naar smaak  
250 gr rauwkost naar keuze  
1 banaan  
200 ml melk

##### Tussendoor (272 Kcal)

2 notenrepen

##### Diner (581 Kcal) pag. 174

125 gr runderreepjes  
70 gr woknoedels  
200 gr Oosterse wokgroente  
30 ml hoisin woksau

##### Snack (153 Kcal)

250 gr fruitsalade van fruit naar keuze



A close-up photograph of a dining table. In the foreground, a light-colored plate holds three ears of grilled corn on the cob, each topped with melted cheese and herbs. A hand is visible on the right, holding a fork. To the left, a wooden pepper mill stands next to a bowl of salad containing corn, tomatoes, and onions. In the background, another plate shows a single ear of corn with cheese and herbs, and a hand holds a glass of wine with a lemon slice and rosemary. The word "RECEPTEN" is overlaid in bold black letters across the center of the image.

# RECEPTEN

## ANDIJVIESTAMPPOT MET ZOETE AARDAPPEL, GEHAKTBALLETJES EN HÜTTENKÄSE

Niemand de deur uit! Deze andijviestamppot is alles wat je nodig hebt vandaag. De smaakvolle gehaktballetjes en de smeuiige Hüttenkäse doen je spontaan een lentedansje maken. En vooruit, als er een fijne lentezon aan de hemel staat, mag je dat dansje van ons best even buiten doen.

**BEREIDINGSTIJD**  
35 minuten

**2 PERSONEN**  
350 gr zoete aardappel  
0,5 ui  
150 gr half-om-half gehakt  
2 tl gehaktkruiden  
20 gr paneermeel  
20 gr boter  
30 ml melk  
0,5 tl kerriepoeder  
250 gr andijvie  
30 gr bosui  
50 gr Hüttenkäse

Schil de zoete aardappels, snijd in stukken en kook in water met zout gaar.  
Snipper de halve ui.  
Meng de ui met het gehakt, de gehaktkruiden en het paneermeel.  
Voeg peper en zout naar smaak toe.  
Draai 6 stevige balletjes van het gehakt.  
Smelt de helft van de boter in een (hapjes)pan en bak de gehaktballetjes op hoog vuur rondom aan. Zet het vuur lager en laat de gehaktballetjes verder garen met de deksel op de pan.  
Giet de aardappels af en laat even uitdampen.  
Verwarm de melk zonder hem aan de kook te brengen.  
Stamp de aardappels met de rest van de boter en de warme melk tot een smeuiige puree.  
Maak de zoete aardappelpuree op smaak met de kerriepoeder en peper en zout.  
Roer de rauwe andijvie stukje bij beetje door de zoete aardappelpuree, terwijl de pan op zeer laag vuur staat. Blijf roeren tot de andijvie goed vermengd is met de zoete aardappelpuree.  
Snijd de bosui in dunne ringen.  
Schep de andijviestamppot op de borden. Verdeel de Hüttenkäse en bosui erover. Bestrooi de Hüttenkäse met peper.  
Serveer met de gehaktballetjes.

### TIPS & TRICKS

Snijd het lichtgroene gedeelte van de bosui in dunne ringen en meng door het gehakt. Dit kun je doen in plaats van de halve ui of als extra smaakmaker.

De gehaktballen kun je prima een dag van tevoren maken. Je hoeft ze dan alleen even op te warmen tijdens het maken van de stamppot.

**PER PERSOON**  
Kcal 545  
Eiwit 25,2 gr  
Koolh. 56,8 gr  
Vet 21,3 gr  
Vezels 10,5 gr



## VERLEIDELIJKE BOUNTY BITES

Vakantie in eigen tuin? Geen probleem! Sluit je ogen, neem een hapje van zo'n heerlijke bounty bite en je waant je direct op een tropisch eiland met een hagelwit strand. Scheelt je toch een hoop geld en een lange vliegreis. Zijn er dan helemaal geen nadelen? Mwah, een Oerhollandse regenbui kan de boel flink verpesten. Kies dus vooral de juiste dag uit om dit vakantietrucje te proberen!

**BEREIDINGSTIJD**  
10 minuten + 1 uur in  
de vriezer + 15 minuten  
+ 1 uur in de koelkast

**20 STUKS**  
15 gr honing  
25 gr kokoscrème  
75 gr kokosrasp  
75 gr pure chocola

Verwarm de honing met 20 gram kokoscrème en een flinke snuf zout.  
Roer de kokosrasp erdoor.  
Zet het vuur laag. Roer tot een gelijke massa ontstaat.  
Bedek een kleine ovenschaal met bakpapier en stort het kokosmengsel erop.  
Zet voor 1 uur in de vriezer.  
Snijd er 20 blokjes van en zet terug in de vriezer.  
Smelt de chocola met 5 gram kokoscrème 'au bain-marie'.  
Voeg zeezout naar smaak toe aan het chocolademengsel.  
Haal de kokosblokjes door de gesmolten chocola, leg ze op bakpapier en laat minstens een uur uitharden in de koelkast.

### TIPS & TRICKS

Voeg indien nodig een eetlepel water toe aan de massa van kokoscrème en kokosrasp in de pan, zodat het goed door te roeren is. Om dit recept te laten slagen is het belangrijk dat de kokosblokjes echt goed koud zijn als je ze door de chocola haalt.  
Vind je het leuk om dit recept naar een wat hoger niveau te tillen? Werk de bounty bites dan af met enkele vlokken zeezout van hoge kwaliteit. Doe dit direct nadat je ze in de chocola hebt gedoopt.

**PER STUK**  
Kcal 58  
Eiwit 20,6 gr  
Koolh. 2,4 gr  
Vet 4,8 gr  
Vezels 1,9 gr

## SPAGHETTI MET PITTIGE KNOFLOOKGARNALEN EN PEULTJES

Je hebt vast al ontdekt dat het helemaal niet moeilijk hoeft te zijn om lekker en gezond te koken. Dit is weer typisch zo'n recept waarbij je je helemaal 'de chef' zult voelen. We hopen dat je geniet van het eten, maar dat je minstens zoveel plezier hebt in het bereiden van deze heerlijke pasta.

**BEREIDINGSTIJD**  
30 minuten

**2 PERSONEN**  
0,5 rode peper  
3 teentjes knoflook  
10 ml worcestersauce  
1 citroen  
200 gr garnalen (gepeld)  
300 gr peultjes  
130 gr spaghetti  
50 ml kookroom  
50 gr peterselie

Verwijder de zaadjes en zaadlijsten uit de rode peper en snijd in dunne ringen. Hak de knoflook fijn.  
Maak een marinade van de rode peper, knoflook, worcestersauce en het sap van een halve citroen. Voeg ook wat peper toe aan de marinade.  
Laat de garnalen marineren in het mengsel.  
Maak de peultjes schoon. Kook ze ongeveer 2 minuten en spoel koud.  
Kook de spaghetti volgens de instructies op de verpakking.  
Bak de garnalen op hoog vuur aan in een wok.  
Scheep de peultjes erbij.  
Voeg de kookroom en het sap van de andere helft van de citroen toe.  
Hak de peterselie fijn.  
Scheep de spaghetti met aanhangend vocht bij de garnalen en de peultjes. Roer alles goed door.  
Maak op smaak met peper en zout. Garneer met de peterselie.

### TIPS & TRICKS

Houd je van pittig eten? Gebruik dan de hele rode peper in plaats van de helft.  
Probeer het zo te timen dat de pasta direct toegevoegd kan worden als deze beetgaar is. Begin met het bakken van de garnalen als de pasta nog enkele minuten moet koken.

**PER PERSOON**  
Kcal 476  
Eiwit 33,6 gr  
Koolh. 54,8 gr  
Vet 12,0 gr  
Vezels 12,2 gr



## TACO'S MET KIP EN GUACAMOLE

Taco's vullen aan tafel is een feest. Al dat lekkers in verschillende bakjes, het ziet er zo gezellig uit. Degene die gekookt heeft is dit keer niet de enige die er wat voor moet doen. Iedereen aan tafel vult zijn eigen taco met extra veel van zijn of haar favoriete vulling. Dat vindt niemand erg toch?

**BEREIDINGSTIJD**  
30 minuten

**2 PERSONEN**  
1 rode ui  
1 teentje knoflook  
1 groene paprika  
60 gr maïs  
10 gr peterselie  
150 gr kipfilet  
4 taco's  
30 gr geraspte kaas  
200 gr tomatenblokjes  
1 avocado  
0,5 limoen

Verwarm de oven voor op 150 graden.  
Snipper de rode ui en hak de knoflook fijn.  
Snijd de paprika in reepjes. Laat de maïs uitlekken. Hak de peterselie fijn.  
Snijd de kipfilet in blokjes.  
Bestrooi de taco's met de geraspte kaas en zet ongeveer 10 minuten in de oven.  
Verhit een scheutje olie en bak de kipstukjes op hoog vuur rondom bruin. Bestrooi met peper en zout.  
Voeg de paprikareepjes toe.  
Zet het vuur lager en bak de knoflook en de helft van de rode ui zachtjes mee tot de kip net gaar is.  
Roer de peterselie met de tomatenblokjes door het kipmengsel.  
Warm even goed door.  
Prak de avocado en maak op smaak met peper, zout en limoensap.  
Roer de andere helft van de rode ui erdoor.  
Serveer de taco's met de groentevulling en de guacamole om aan tafel te vullen.

### TIPS & TRICKS

De kaas op de taco's mag best een beetje kleur krijgen. Zet de temperatuur van de oven indien nodig iets hoger.  
Heb je cherrytomaten in huis? Snijd er een paar fijn en meng ze door de guacamole. Maak de guacamole goed op smaak met peper, zout en citroensap!

**PER PERSOON**  
Kcal 537  
Eiwit 27,5 gr  
Koolh. 42,4 gr  
Vet 31,0 gr  
Vezels 34,1 gr



## EIEREN MET SPEK UIT DE OVEN

Eet jij 's ochtends graag een ei? Koken of bakken is dan de snelste optie. Maar ook dit ei-ontbijt is een makkelijke hoor. Het staat binnen tien minuten in de oven. Tijdens het kwartiertje oventijd heb je er geen omkijken naar. Je hebt dan alle gelegenheid om je beste lente outfit uit de kast te trekken, je slippers te poetsen of om zo'n heerlijk ovenschaaltje voor je huisgenoot klaar te zetten natuurlijk.

### BEREIDINGSTIJD

10 minuten +  
15 minuten oventijd

### 1 PERSOON

2 eieren  
20 ml melk  
1 tl Provençaalse kruiden  
20 gr bosui  
40 gr cherrytomaten  
25 gr feta  
15 gr ontbijtspek

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Klop de eieren los met peper en zout.

Klop de melk en de Provençaalse kruiden erdoorheen.

Snijd de bosui in dunne ringen. Houd de donkergroene ringen apart.

Meng de witte en lichtgroene ringen door het eimengsel.

Vet een kleine ovenschaal in met olijfolie en stort het eimengsel op de bodem.

Snijd de cherrytomaten in kwarten. Verwijder de zaadjes.

Verdeel de partjes cherrytomaat over de ovenschaal.

Brokkel de feta ertussen en bestrooi royaal met peper.

Leg de plakken ontbijtspek erbovenop en zet voor 15 minuten in de oven.

Garneer met de achtergehouden groene ringen bosui.

### TIPS & TRICKS

Maak dit recept in een klein ovenschaaltje. Een grote krijg je niet gevuld met de hoeveelheid voor één persoon.

Mocht je nog een restje bieslook in huis hebben, dan is dat een prima alternatief voor de bosui.

### PER PERSOON

Kcal 335  
Eiwit 19,5 gr  
Koolh. 6,5 gr  
Vet 24,4 gr  
Vezels 4,6 gr



## RECEPTENREGISTER

WEEK 1		
Andijviestamppot met zoete aardappel, gehaktballetjes en Hüttenkäse	092	
Verleidelijke bounty bites	095	
Spaghetti met pittige knoflookgarnalen en peultjes	096	
Taco's met kip en guacamole	099	
Eieren met spek uit de oven	100	
WEEK 2		
Ananasi	103	
Pastasalade met tonijn, ei en artisjokhart	104	
Lenteratouille	107	
Hawaiïspiesen met cajundip	108	
Romige soep van witte en groene asperges	111	
WEEK 3		
Pastasalade met krokante salami, gepofte tomaat en babyspinazie	112	
Ontbijtsmoothie met avocado en ananas	115	
Snijbonenschotel met spekjes en kaas	116	
Luchtige kersenmuffins met pistache	119	
Vegetarische springrolls met pittige pindadip	120	
WEEK 4		
Noedels met pikante kip en knapperige groente	123	
Filodeeghapjes met geitenkaas, abrikoos en olijf	124	
Bloemkoolsteak met tweekazensaus	127	
Hartige wentelteefjes	128	
Wraps met kebab en zoetzure komkommer	131	
WEEK 5		
Overnight oats met kokos en limoen	132	
Kip met tuinerwten en mascarpone	135	
Kabeljauwpakketjes met groente en Parmezaanse kaas	136	
Mexicaans gegrilde maïskolven	139	
Koffiegranita met roomijs	140	
WEEK 6		
Couscoussalade met Marokkaanse kipgehaktballetjes	143	
Waldorfsalade met kerrie en rozijnen	144	
Toastsalade met gerookte zalm en bieslook	147	
Hotdog de luxe	148	
Ciabatta Caprese	151	
WEEK 7		
Frisse yoghurtijsjes met zomerfruit	152	
Spaanse paella met chorizo en garnalen	155	
Plaattaart met venkel en brie	156	
Traybake pancake met chocopasta	159	
Pita met pulled chicken en atjar	160	
WEEK 8		
Lunchwrap met gerookte kip en mango	163	
Griekse varkenshaasspiesjes met paprika, ui en tzatziki	164	
Tabouleh met granaatappelpitjes en peterselie	167	
Cantaloupe met parmaham en muntolie	168	
Cannelloni met spinazie, ricotta en tomatensaus	171	



# HEERLIJKE ZOMER

## *Afvallen met Project Gezond*

Na het enorme succes van 'Heerlijke winter' kon 'Heerlijke zomer' natuurlijk niet uitblijven. Inmiddels al het vijfde boek in de serie van Project Gezond.

Sinds 2017 zijn er meer dan 300.000 huishoudens met de boeken van Project Gezond aan de slag gegaan. Afslanken met gezonde maar vooral lekkere maaltijden bleek iets te zijn waar heel veel mensen behoefte aan hebben.

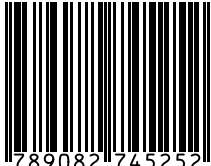
In dit boek staat de zomer centraal. Met 40 heerlijke recepten, die zijn verwerkt in 8 complete weekmenu's. Verleidelijke bounty bites, heerlijke paella, een broodje Caprese, yoghurtijsjes met zomerfruit en een verrassende couscoussalade met gehaktballetjes. Dit, en nog veel meer vind je allemaal in dit prachtige zomerse boek.

Alle recepten zijn voorzien van een paginagrote foto, stap-voor-stap instructies, extra tips en tricks en natuurlijk de exacte voedingswaarden.

Met 'Heerlijke zomer' ga jij een fantastisch zomerseizoen tegemoet. Vol inspirerende recepten, geweldige maaltijden en praktische weekmenu's die zorgen voor de juiste balans.

Een must-have voor iedereen die gezond de zomer door wil, maar ondertussen graag blijft genieten van het goede leven. Want daar draait het bij Project Gezond al vanaf het begin om. Gezond en vooral lekker eten!

ISBN 978-90-827452-5-2



9 789082 745252